

# Vorbereiden op meditatie

– Radha Burnier

**Er zijn bepaalde woorden, ‘God’ bijvoorbeeld, die verschillende betekenissen hebben voor verschillende mensen, en de betekenis die zij daaraan toekennen kan triviaal zijn of diepgaand. Zo kan het woord ‘meditatie’ ernstige of oppervlakkige connotaties hebben, afhankelijk van wie het erover heeft. Maar in elke school die meditatie serieus genomen heeft, is er een periode geweest van inleidende voorbereiding, gevolgd door oefening onder goede begeleiding. Alleen wanneer dit voorbereidende werk aan de gang is kan meditatie veilig beginnen.**



Het leren van meditatie is namelijk niet een kwestie van er elke dag een kwartier of een half uur aan besteden. Dat kan zijn plaats en zijn nut hebben, maar wij zijn ertoe geroepen op een meer duurzame manier te werken met betrekking tot alle activiteiten waarin wij betrokken zijn, met betrekking tot alle houdingen die in het denkvermogen bestaan en de bezigheden waarmee het denkvermogen zich bezighoudt. Die kunnen de verhoudingen verdraaien en echte waarneming onmogelijk maken. In de traditie van de Veda's is wel gezegd dat iemand geen meester kan vinden en evenmin de geheime leringen met betrekking tot zelfontwikkeling kan leren totdat hij behoorlijk voorbereid is. Dit inleidende werk wordt beschreven in *Aan de voeten van de Meester*, waar, zo herinneren wij ons, de praktijk van onderscheidingsvermogen en ongehechtheid of begeerteloosheid wordt besproken.

Ofschoon een Meester van Wijsheid Alfred P. Sinnett voldoende hoog inschatte om een lange correspondentie met hem te voeren, accepteerde hij hem nog niet als leerling en gaf hij hem nooit een hogere rang dan die van

*Ook deze Theosofia staat in het teken van meditatie in verband met het seminar met Ravi Ravindra van 17 tot en met 22 juni 2011.*

een leken- chela. Zelfs als de kandi-  
daat werd toegestaan een leerling te  
worden, werd hij door een lange perio-  
de van training geloodst, waarbij hij  
getest werd op verschillende niveaus  
en op vele manieren. De aspirant werd  
in dit stadium met elk soort verleiding  
geconfronteerd. Niet alleen moest hij  
beproevingen van buitenaf doorstaan,  
maar ook subtielere verleidingen die  
ontstonden vanuit het denkvermogen  
zelf, waarvan elk hoekje onderworpen  
werd aan het meest nauwkeurige on-  
derzoek. Het hoofd bieden aan verlei-  
ding in deze zin betekent zichzelf on-  
der ogen komen.

wil verlichting bereiken', zich alleen  
maar gevangen in een enge staat van  
isolement. Meditatie is namelijk een  
ontwaken tot de hele betekenis van het  
leven; het is een voortschrijdende be-  
weging door verschillende niveaus van  
betekenis.

Velen hebben andere ideeën over  
meditatie. Soms zouden we blij zijn  
met een snelle en gemakkelijke ma-  
nier, een mechanische methode, met  
iemand die gedetailleerde instructies  
kan geven: 'eerst doe je dit. Daarna  
doe je dat'. Dan kunnen wij namelijk in  
ons droomleven ongestoord leven; we  
kunnen in onze comfortabele duister-  
nis blijven en toch het gevoel hebben  
dat wij vooruitgaan naar het licht. Als  
u dit wilt, doe het dan vooral – er is  
niets tegen. Maar doe dit niet als u de  
hele zaak ernstiger wilt opnemen.

Er zijn verschillende hulpmiddelen  
voor meditatie benadrukt door ver-  
scheidene leraren: het gebruik van  
geluid, het gebruik van een beeld of  
vorm, het gebruik van kleur of licht,  
het beheersen van de ademhaling. Er  
zijn aspiranten die jarenlang alles te-  
gelijk gebruikten en niets bereikten,  
omdat het middel het doel wordt.  
Daarom is het zo bijzonder belangrijk  
om te begrijpen wat meditatie is. Van  
meditatie kan gezegd worden dat het  
een ontwaken is uit wat voor ons een  
realiteit lijkt naar een nieuw niveau of  
nieuwe dimensie van realiteit. Me-  
vrouw Blavatsky zegt dat vooruitgang  
plaatsvindt door meerdere keren te  
ontwaken. In ieder stadium bestaat  
echter de mogelijkheid dat wij de illu-  
sie kunnen koesteren dat wij nu ein-  
delijk de werkelijkheid bereikt hebben,  
dat wat wij ervaren hebben synoniem is  
met wat *is*. Een klein ontwaken geeft  
enorme bevrediging; het kan ook het  
ego opkrikken. Mensen hebben ogen-

---

## Wij moeten niet de illusie hebben dat wat wij ervaren synoniem is met Waarheid.

Heeft meditatie enig doel? Iemand  
die mediteert kan natuurlijk een doel  
hebben en als hij dat heeft dan zit hij  
in dezelfde situatie als iemand die er  
nooit aan denkt. Hij wil iets presteren,  
hij wil iets verwerven, hij wil iets om  
toe te voegen aan zichzelf. De begeerte  
om te 'worden' is, zoals we nog zullen  
zien, het hele probleem.

Het kan zijn dat wij niet kunnen zeg-  
gen wat het doel van de meditatie is.  
Misschien kunnen wij zeggen dat het  
einde van meditatie verlichting is, een-  
heid, harmonie, de 'vrede die alle be-  
grip te boven gaat', het bewustzijn of  
het besef van onsterfelijkheid.

Meditatie, of de poging tot meditatie,  
kan een egoïstische activiteit worden,  
een nieuw soort ambitie die geen ver-  
band houdt met de rest van het leven.  
Zodoende zet iemand die onverschillig  
is voor het leven, voor zijn betekenis  
en zijn waarde, die gewoon zegt: 'ik wil  
ergens komen door mijn meditatie, ik

blikken van opveren ervaren toen ze zichzelf boven hun normale bestaan uitgetild voelden, en daarna leefden ze verder met de herinnering daaraan. 'Ik kreeg die ervaring. Het was zo geweldig. Mijn kundalini is vast omhooggekomen.' Ze voelen misschien zelfs dat zij klaar zijn om alle anderen te onderrichten door hun gevorderde kennis. Het denkvermogen blijft hangen in die voorbije ervaring, omdat die destijds nogal inspirerend was; zij gaf een gevoel van verlossing. Dit geeft ook de illusie dat men uiteindelijk is aangekomen.

Wij moeten dus niet de illusie hebben dat wat wij ervaren synoniem is met Waarheid. Het ontwaken moet doorgaan, naar steeds diepere niveaus van begrijpen en betekenis.

Er is een verhaal over een kluzenaar die placht te mediteren in een kamer-tje. Er renden veel ratten rond en die stoorden hem, dus nam hij een kat en bond die aan de poot van zijn bed en dat gaf hem de rust die hij nodig had. Dus mediteerde en woonde hij daar vele jaren en verwierf de reputatie van heiligheid. Later zeiden zijn volgelingen dat het zijn regel was geweest dat, als je met succes wilt mediteren, je eerst een kat aan de poot van je bed moet binden. Dit is wat er heel vaak gebeurt- iets wat enige tijd een hulpmiddel was, wordt de belangrijkste factor in het denkvermogen van onervaren mensen. Het middel wordt het doel.

De yogatraditie geeft bijzonderheden over het werk dat gedaan moet worden ter voorbereiding van meditatie. Asana en pranayama (bepaalde soorten oefeningen en ademhaling), yama, niyama en pratyahara hebben allemaal het scheppen van een staat van helderheid en kalme in het denkvermogen tot

gevolg, wat op zijn beurt leidt tot het eindigen van ambitie, hebzucht, de begeerte naar genot en de gehechtheid en emoties die hiermee verbonden zijn. Pas dan zijn wij in staat behoorlijk te mediteren, wat naar men zegt bestaat uit dharana en dhyana.

Nu betekent het woord 'dharana' veel meer dan simpele concentratie. Het betekent letterlijk 'vasthouden', misschien het vasthouden van energie, aangezien tijdens de beoefening ervan er geen weglekken is van energie door allerlei gedachten van buitenaf. Naarmate onze begeerten wegsmelten, treedt er minder van dit energieverlies op en wordt het focussen van het denkvermogen mogelijk.

Meditatie is, in de zin waarin wij het beschouwd hebben, niet iets dat aan een ander geleerd kan worden. De mensheid kan niet evolueren op een magische manier of doordat verlichte heilanden het werk ervoor doen. Er bestaat geen 'meditatie in tien gemakkelijke lessen'. Wij moeten onze energie gebruiken en dit voor onszelf ontdekken, en in dit 'werk' is er geen plaats voor eigenwil. Het werk is niet gewoon weer een bezigheid of ambitie die vervuld moet worden. Wij moeten bereid zijn deze vragen diepgaand te onderzoeken als wij willen ontdekken wat er onder de oppervlakte ligt. Het denkvermogen verzamelt dus zijn energie, houdt deze vast wanneer dat nodig is, en daarmee kan hij op onderzoek uit en groter licht vinden.

### **Waarheen pionieren wij**

Vroeger waren er velen in de Theosophical Society (TS) die geloofden dat de leden van de TS een pioniersrol vervulden. Sommigen wisten dat dit geen kwestie was van blijven waar men is, of doen wat iedereen doet. Het was

ook geen zaak van het dragen van kleren die andere mensen niet droegen of het leven van een speciaal soort leven. Wij hebben het over de houding van leden van de TS die hun leven zeer ernstig opnemen, die vooruit moeten en niet in de valkuil terechtkomen waar de meeste mensen in vallen.

Naarmate de tijd vordert gaat de mensheid achteruit, tenzij mensen fris opnieuw gaan denken. Een neiging om karakter te verliezen en de humanitaire impuls die begon met grootse ideeën, kan verslechteren. Pionieren betekent voorwaarts bewegen om te zijn wat de mens niet eerder geweten heeft. Dit idee was prominent in de TS en kent geen beperking, omdat mensen zich kunnen verenigen met hen die reeds zijn voorgegaan, mits zij denken in termen van wat de mensheid kan zijn en zelf klaar zijn om in die richting te bewegen.

---

**Binnenin ons is er een mogelijkheid om te weten wat wij zijn, niet alleen op de gewone manier, maar spiritueel.**

Sommige dingen waar wij nu aan denken zijn tot op zekere hoogte in orde, maar onze relatie met de natuur en met de rest van de schepping is dat niet. Op het ogenblik hebben wij bijna geen relaties met andere wezens; wij denken dat de mens afgescheiden is en superieur, en dat al het andere bestaat voor zijn gebruik. Dit is onjuist vanuit een breder gezichtspunt, omdat alle dingen in eenheid verbonden zijn. De bacteriën waarvan wij denken dat ze weinig waarde hebben zijn even nauw met ons verbonden als de grote wezens die verder voortgeschreden zijn. Theo-

soof zijn is die kennis op de achtergrond van ons bewustzijn houden; anders is men geen theosoof. Die staat is hoogstnoodzakelijk om te pionieren: één zijn met de natuur, zich bewust zijn van de prachtige variëteiten die zij produceert. Wij kunnen alles op aarde in hoog tempo vernietigen en een eind maken aan haar enorme processen. Aan de andere kant kunnen wij alles met respect behandelen, het kleinste wezen net zo goed als die grote wezens die verder zijn voortgeschreden dan wij.

Een van de dingen die onderwezen worden in de religie van de Sikhs is de toestand van verwondering. Wij kunnen ons afvragen of wij dat wel eens voelen; of raken we zo gewend aan alles, ook aan het wonder dat alle wezens in staat stelt nieuwe neigingen en nieuwe mogelijkheden rondom ons aan te leren, dat er geen behoefte is tot handelen? Elk van deze is een model, zelfs als het daar niet op lijkt. Neem een klein insect, dat alleen lijkt te zijn op deze aarde. Zij die zijn leven en constitutie onderzoeken, verbazen zich daarover, zoals A.O. Wilson, die geschreven heeft over mieren. De mier lijkt voor ons misschien een non-entiteit. Wij doden ze met insecticiden en vinden dat niets bijzonders, maar de mier is een wonderbaarlijk wezen en de natuur doet wonderlijke dingen met kleine voorwerpen.

Wat is onze relatie met de natuur, als die er al is? Als wij denken dat de natuur onderdrukt moet worden of gestimuleerd, in overeenstemming met onze grillen, hebben wij er misschien helemaal geen relatie mee! Als wij echter wachten en ons verwonderen, zien wij overal om ons heen iets als een wonder; de aarde, de hemel, de sterren, de beweging van de grote plane-

taire wezens, alles is een wonder. Er zijn een paar mensen die dit bestuderen, maar als wij niet méér kunnen studeren, kunnen wij dan wel kijken en ons verwonderen over de grote dingen die de natuur tot stand brengt?

Dan kunnen wij naar onszelf kijken. Wat is het individu in de schepping? Alles is individueel, het insect zowel als de mens. Ieder zal uitgroeien tot iets moois, prachtigs en glorieus, zoals de *Bhagavad Gita* stelt. Alles wat geschapen is, is prachtig en wonderlijk wanneer het begrepen wordt en het individu moet in die richting groeien, niet groeien in competentie, in geld vergaren of roem. Binnenin ons is er een mogelijkheid om te weten wat wij zijn, niet alleen op de gewone manier, maar spiritueel, want spiritueel kunnen wij uitgroeien tot een wezen dat wij voorheen nog niet waren.

Een van de belangrijke dingen in het spirituele leven is het laten varen van de notie van onszelf. Dat is heel moeilijk. Het is allereerst gebaseerd op het stoffelijk lichaam, maar dat is niet van belang, omdat het iets tijdelijks is. Wat ben ik werkelijk? Dit te ontdekken is een deel van ons werk als leden van de Theosofische Vereniging.

We hebben dus gesproken over twee dingen, het kennen van het universum met het hart, niet alleen het intellectueel kennen, zoals in een encyclopedie lezen hoeveel soorten spinnen er zijn en te denken dat wij meer begrijpen van het universum en van de natuur. Als wij echter kunnen voelen dat er hier iets is geschapen door een macht die wij op dit moment niet echt kunnen begrijpen, en ernaar kijken met verwondering, met geen ander gevoel dat ertussen komt in het denkvermogen, dan veegt de geest van verwondering alle andere gedachten weg.

Kunnen wij dus met verwondering kijken naar zelfs simpele dingen, zoals een plant die uit de aarde komt, of zoiets?

---

**Wat ben ik werkelijk?**  
**Dit te ontdekken is een deel van ons werk als leden van de Theosofische Vereniging.**

De toekomst is iets wat wij ons niet voor kunnen stellen, maar wij moeten ons denkvermogen inzetten om over de toekomst te denken, niet alleen van onszelf, maar van alle leven. Misschien was er iets grappigs, maar ook iets heel waardevols in de theosofische bezorgdheid die bestond over de toekomstige beschaving en over de plaats van de mens daarin. In die beschaving wordt er nauwelijks tijd besteed aan koken. Als we aan de huidige tijd denken, worden wij voor een groot deel in beslag genomen door eten: koken, naar restaurants gaan, verschillende dingen ontdekken om te eten enzovoort, maar het nieuwe individu is daarin niet geïnteresseerd, hij is alleen geïnteresseerd in het in goede conditie houden van zijn lichaam.

De implicatie daarvan is wat de mens kan doen als hij werkelijk vrij zou zijn van deze activiteit in het dagelijks leven. Hij heeft veel meer tijd om na te denken, te genieten van de enorme arena van de natuur en zijn eigen bewustzijn te laten opbloeien. In toekomstige beschavingen die Leadbeater beschrijft - wij hoeven ons er niet over te bekommeren in hoeverre het waar is - is dit element belangrijk en zullen mensen veel meer vrijheid hebben, fysiek en innerlijk; en wanneer wij dat soort vrijheid hebben, wat gaan we er

dan mee doen? Het is moeilijk om daar nu aan te denken, omdat zoveel van ons leven betrokken is bij fysieke dingen die van weinig belang zijn. Wij denken dat ieder klein dingetje belangrijk is, maar in feite is het niet zo belangrijk of wij iets wel of niet doen; het vermogen om het juiste te doen op de juiste manier is belangrijk.

Veel mensen dachten heel persoonlijk over een toekomstige beschaving en daardoor werd het een lachwekkend onderwerp, maar wij zijn allen burgers van een toekomstige beschaving. Die zal verschillende typen omvatten, omdat zij bepaalde gemeenschappelijke trekken hebben. De mensen zullen zich veel meer bewust zijn van de afwezigheid van tijd, zoals een bloem die opengaat.

Kunnen we zeggen dat een bloem op zijn mooist is wanneer hij in knop is, wanneer hij groeit, wanneer hij opengaat of wanneer hij volledig open is? Dat betekent het om alert te zijn voor het feit dat wij leven in een wereld die prachtig is, glorieus en wonderbaarlijk, ons bewust van groei naar grote schoonheid, naar eigenschappen die

horen bij de spirituele veeleer dan bij de materiële kant.

Bij het lezen van *De Mahatma Brieven* kunnen wij niet anders dan weten dat tijd voor de Mahatma's helemaal niet hetzelfde betekent. Tijd is eigenlijk illusie. Er ligt een uitgestrekt gebied buiten het ons bekende en in het hier en nu zichtbare van de fysieke wereld. Het denkvermogen van de mens is in staat uit te breken uit dergelijke beperkingen. Dat is waar theosofie ons werkelijk toe leidt. Het is een visie op de dingen die iemand brengt voorbij wat hij weet, naar een ander gebied. Dit is een deel van het pionieren dat theosofen geacht worden op zich te nemen, daar onze hele houding ten opzichte van het leven er één is van mensen die opengaan als een knop om een bloesem te worden.

Uit: *The Theosophist*, mei 2008  
Vertaling: A.M.I.

Yama en Niyama elimineren de verstoringen  
die door onbeheerste emoties en begeerten  
worden veroorzaakt.

De Yoga Sutra's van Patanjali,  
UTVN, deel III, sutra 1, blz. 287